janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 1

CINÉMA
Pour toujours les Canadiens

VERNISSAGE
Réjeanne Godin Morin

PORTRAIT
Claude Côté

L'INFO-LIEN

LE JOURNAL FRANCOPHONE DE LA REGION DE FREDERICTON

GRATUIT

Le Centre communautaire Sainte-Anne

Volume 22 - Numéro 01 - Janvier 2010

Tous les détails en page 5

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 2

sommaire

3	Quelques mots du directeur général
4	Portrait du mois - *Claude Côté*
5 et 6	Arts et spectacles
7	Cinéma - *Pour toujours les Canadiens*
8	Activités
9, 11 à 14, 20-21	Organismes
16	Chronique santé
18	Nouveautés à la bibliothèque
19	Les lectures de Guylaine
22	Des nouvelles de la Maison des jeunes
23	École Arc-en-ciel
24	Formation jeunesse
25	Ma vie
26	Les fabuleuses recettes de Juliette
26	Les trucs et astuces de Juliette

TAYLOR
printing group inc.

Le seul imprimeur certifié FSC au Nouveau-Brunswick

Pour nous joindre :

225-A, Boulevard Alison
Fredericton, N.-B.
E3C 2S5

Tél. : 506-454-6200
Sans frais : 1-888-268-1777

sales@tpgi.ca

équipe du CCSA

Directeur général
Stéphane Leclair
sleclair@centre-sainte-anne.nb.ca

Adjointe exécutive
Sylvette Drisdelle
sdrisdelle@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur de la programmation
Paul Chaddock
pchaddock@centre-sainte-anne.nb.ca

Coordonnateur jeunesse
Marc Allain
mallain@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des communications
François Albert
falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des services financiers
Guy Collette
gcollette@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des services à la clientèle
Stéphane Sirois
ssirois@centre-sainte-anne.nb.ca

Adjointe administrative-réception
Guylaine Perron
gperron@centre-sainte-anne.nb.ca

Agente de projets
Nathalie Zicat
nzicat@centre-sainte-anne.nb.ca

Régisseur technique
Maxime Guérette
mguerette@centre-sainte-anne.nb.ca

Superviseur de l'entretien et de la conciergerie
Gilles Losier
glosier@centre-sainte-anne.nb.ca

Préposés à l'entretien
Wilfred Cyr, Yves Pelletier

Le Centre communautaire Sainte-Anne

Préposés à l'accueil
Paul Steeves, Alex Nowicki, Johnathan Duke, Benoît Vachon-Gravel et Kevin Duchesne-McCarthy

Conseil d'administration 2009-2010

Pierre Cormier, président, Thierry Arseneau, vice-président, Éric Levesque, trésorier, Barbara J. Dugas, présidente du comité de programmation-marketing, Françoise Bélanger, Alain Boisvert, Robert Duguay, Bill Ferguson, Caroline Lafontaine, Christiane Guérette et Willy Wilondja.

Pour nous joindre

715, rue Priestman
Fredericton (N.-B.) E3B 5W7
Tél.: 453-2731 Téléc.: 453-3958

info@centre-sainte-anne.nb.ca

www.centre-sainte-anne.nb.ca

Heures d'ouverture régulières du CCSA: du lundi au dimanche de 8 h à 23 h

Tarifs publicitaires pour L'Info-lien: www.centre-sainte-anne.nb.ca sous *Info-lien*

Rédaction

Textes: François Albert avec la collaboration de Guylaine Perron et de plusieurs membres des organismes accrédités du CCSA.

Mise en page: François Albert

Révision: François Albert et Guylaine Perron

Collaboration spéciale: Norbert Gauvin

NDLR: L'utilisation du genre masculin dans les textes n'a pour objet que d'en alléger la lecture et inclut aussi bien le féminin. L'acronyme CCSA signifie Centre communautaire Sainte-Anne.

Date de tombée

Info-lien de février: 15 janvier

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 3

Quelques MOTS du DIRECTEUR GÉNÉRAL

Stéphane Leclair
sleclair@centre-sainte-anne.nb.ca

Pour débuter, je tiens à vous souhaiter une bonne et heureuse année 2010. Qu'elle soit des plus intéressantes, stimulantes... et qu'elle vous permette de réaliser vos projets les plus chers.

Avant de parler de l'avenir, faisons un retour en arrière. L'année 2009 peut être qualifiée d'inoubliable pour le Centre communautaire Sainte-Anne (CCSA). La fin des travaux d'agrandissement a été soulignée en grand avec l'inauguration officielle des nouveaux espaces le 18 mars dernier. Une journée marquante pour la communauté francophone de la région de Fredericton. La fin des travaux d'agrandissement a signifié l'ajout des derniers services prévus dans ce grandiose projet. En effet, en 2009, la salle du patrimoine, le Centre de santé Noreen-Richard, le Café Olé! et la salle d'art industriel de l'école Sainte-Anne ont ouvert leurs portes.

Au cours de la dernière année, le plan stratégique 2009-2014 du CCSA a aussi été dévoilé. Ce plan quinquennal permettra au CCSA de développer des actions dans quatre axes: la jeunesse, la vie culturelle et communautaire, la santé et le mieux-être et le rayonnement.

Sur le plan de la programmation, les activités communautaires et culturelles organisées par le CCSA ont connu de beaux succès. On n'a qu'à penser aux 5 à 7 qui sont devenus une véritable routine du vendredi. Nos films en français présentés au cinéma Empire qui connaissent presque à chaque fois des salles combles, sans oublier nos spectacles qui attirent toujours de nombreux fervents des arts de la scène.

Je ne peux passer sous silence le succès qu'obtient la Maison des jeunes L'acAdo. La dernière année a été tout simplement incroyable pour ce service qui s'adresse aux jeunes de notre communauté. Elle est en pleine « explosion », si je peux m'exprimer ainsi. La preuve, elle vient d'être honorée d'un Prix Soleil et de plus en plus de jeunes la fréquentent. Je désire remercier la communauté pour son engagement et son intérêt envers L'acAdo.

Somme toute, le bilan 2009 pour le CCSA est plus que positif. Penchons-nous maintenant vers la nouvelle année qui s'annonce déjà chargée avec de nombreux dossiers importants. Je peux affirmer que les projets ne manqueront pas en 2010!

On n'a qu'à penser au nouveau groupe de travail pour le foyer de soins pour les francophones; la mise en branle de notre plan stratégique 2009-2014 (des comités ont déjà été formés et d'autre s'ajouteront au cours de la prochaine année); le futur service d'accueil aux nouveaux arrivants; le comité de travail sur l'accès et le trafic; et les nombreux projets menés en collaboration avec le Centre de santé Noreen-Richard. J'en profite pour souligner que malgré l'absence d'un médecin, l'équipe en place accompli un travail impressionnant en menant des initiatives portant sur la promotion et la prévention de la santé et du mieux-être. Chapeau à l'équipe!

Avec l'arrivée de 2010, le CCSA entre dans une nouvelle ère, un vent de renouveau souffle dans notre direction et on peut sentir une synergie hors du commun.

Je vous souhaite un excellent mois de janvier!

Professionnels de la santé...

CE MESSAGE S'ADRESSE À VOUS!

Le Centre communautaire Sainte-Anne est à la recherche de professionnels de la santé francophones dans la région de Fredericton. Le répertoire des professionnels de la santé qui offrent des services en français sera bientôt mis à jour. Ajoutez votre nom et vos coordonnées... c'est simple et surtout, c'est gratuit!

Communiquez avec Nathalie Zicat au 453-2731 ou à nzicat@centre-sainte-anne.nb.ca

Réunion du Conseil communautaire Sainte-Anne

Le lundi 18 janvier 2010 à 18 h 30 à la salle du Conseil du CCSA, 715, rue Priestman.

Toute le communauté est invitée à y assister.

Renseignements:
453-2731

DITES-LE À VOS AMIS...

ABONNEZ-VOUS!

Ajoutez votre nom à la liste d'envoi du *Dites-le à vos amis...* Il s'agit d'un courriel hebdomadaire qui est envoyé tous les jeudis et qui vous informe de toutes les activités en français présentées au CCSA et même ailleurs.

Pour vous abonner: François Albert à falbert@centre-sainte-anne.nb.ca ou au 453-2731.

C'est FACILE et c'est GRATUIT!

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 4

PORTRAIT DU MOIS
CLAUDE CÔTÉ

Par François Albert
falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

Ce météorologue de profession respire la joie de vivre et la bonne humeur. Son sourire est contagieux...

Claude Côté a vu le jour en août 1959 à Cabano dans le Bas-Saint-Laurent au Québec. Son père, Réginald, était enseignant de menuiserie. Plus tard, il a été directeur de l'école des métiers et il a terminé sa carrière comme directeur de la polyvalente de Cabano.

Cécile Beaulieu, la mère de Claude, est demeurée à la maison un certain temps avec les enfants et ensuite, elle a été secrétaire. Claude est le quatrième de six enfants; il a trois frères et deux soeurs jumelles.

« Tous les garçons, sauf moi, ont suivi les traces de mon père; ils travaillent dans le domaine de la construction en génie civil... j'ai les mains pleines de pouces, j'ai de la difficulté à planter un clou! », précise Claude.

Plutôt tranquille, studieux et adepte des sciences - « ... j'étais dans le groupe de *nerds*, je faisais partie du Club de sciences de l'école » - il a même vu un de ses amis s'évanouir suite à une expérience de chimie clandestine. Il était aussi un adroit gymnaste et il a participé à plusieurs compétitions provinciales.

À 17 ans, à sa sortie du secondaire, il a complété un an de CÉGEP à Rivière-du-Loup pour ensuite se diriger en génie militaire au Collège militaire de Kingston.

C'est vers la fin de son année de CÉGEP que Claude a fait la rencontre de celle qui allait devenir sa fidèle compagne, Claire Dubé de Rimouski. Les parents de cette dernière étaient propriétaires d'un chalet à Cabano et les deux jeunes avaient des amis communs.

Le jeune couple a poursuivi une relation longue distance alors que Claude étudiait à Kingston: « Pour aller visiter Claire qui travaillait à Rimouski, j'ai fait quelque chose que je ne croyais jamais faire... j'ai vendu mon système de son afin de payer mes déplacements; ça montre à quel point je l'aimais », raconte-t-il.

Éperdument en amour et peut-être l'esprit dans les nuages, Claude a échoué deux cours à Kingston. Après trois ans au Collège militaire, il a donc fallu qu'il fasse des choix. Il s'est donc rapproché de Claire en entamant un baccalauréat en physique à l'Université du Québec à Rimouski.

« C'était les belles années... j'avais un bon emploi d'étudiant qui payait bien; j'habitais en appartement, Claire habitait chez ses parents; nous n'avions pas de responsabilités et pas de problèmes! », se souvient Claude.

Le 1er juillet 1983, Claude et Claire se sont mariés à Cabano. La même année, après l'obtention de son baccalauréat en physique, Claude a décidé de devenir météorologue. Il a continué ses études à l'Université du Québec à Montréal où est offerte cette formation d'un an: « C'était presque un choix logique de me diriger dans ce domaine car j'aimais beaucoup les sciences et l'environnement », précise-t-il.

Après avoir obtenu son certificat de deuxième cycle en météorologie et après avoir suivi une formation additionnelle de six mois, le jeune couple a plié bagage pour Winnipeg. Deux ans plus tard, en 1987, Claude a été muté à Gander à Terre-Neuve et Labrador.

« Au début, Claire trouvait qu'il n'y avait rien à faire là-bas et nous avons donc suivi les conseils de sa mère qui disait que c'était le temps parfait pour faire des enfants », raconte Claude.

Et le couple s'est mis au travail. Richard est né en 1988; il est aujourd'hui propriétaire d'une petite compagnie de soudure à Fredericton. François, qui a vu le jour en 1991, est en première année en sciences infirmières à l'Université du Nouveau-Brunswick.

De tous les endroits où il a travaillé, Gander est de loin le plus intéressant pour Claude: « ... le travail, la nature, l'environnement, le climat, les activités pratiquées... et la morue fraîche pour pas chère! »

Travaillant à l'aéroport international de Gander (l'aéroport le plus à l'est du pays où plusieurs vols font escale), il a eu la chance de voir plusieurs personnalités connues, entre autres le pape Jean-Paul II et la reine Élizabeth II.

En 1992, après cinq ans à Gander, la petite famille a quitté pour Fredericton: « Avec les enfants, c'était devenu plus compliqué de voyager et nous voulions nous rapprocher de nos familles. »

À son arrivée dans la capitale provinciale, Claude a occupé différents postes jusqu'à l'ouverture, en 1993, du Centre de prévisions météorologiques de Fredericton. Claude y a été météorologue jusqu'à sa fermeture en 2005. Refusant de quitter Fredericton pour aller travailler dans un autre centre de

prévisions, il est resté à Fredericton où il est devenu agent de liaison météorologique pour Environnement Canada. Il occupe toujours ce poste aujourd'hui.

« Ce fut un gros changement dans ma carrière car pendant plusieurs années je travaillais selon des quarts de travail. J'ai eu de la difficulté à m'adapter à cette nouvelle routine du lundi au vendredi; j'avais l'impression de toujours être au bureau », dit Claude.

Les loisirs ne manquent pas pour Claude: camping, ski, vélo, danse sociale, golf, jardinage. Daltonien, il ne peut pas faire le lavage ou le repassage (certains diront qu'il est peut-être chanceux de s'éclipser de ces tâches ménagères!). Mais il a d'autres talents qu'il met en pratique à la maison. Plus jeune, il a travaillé à la boulangerie de son grand-père en Gaspésie. Cette expérience a fait de lui un excellent cuisinier, un passe-temps qu'il adore: « Ça me relaxe... je n'aurais aucun problème à être prisonnier de ma cuisine. »

Claude participe activement à la vie communautaire francophone de Fredericton, entre autres, il enseigne la catéchèse depuis presque 15 ans et il est aussi sacristain à la paroisse; il est membre des Chevaliers de Colomb; il donne des sessions de formation portant sur la météo aux élèves du secondaire; et il fait beaucoup de présentations aux jeunes à propos de sujets qui le passionnent (ex.: le Nunavut, les arbres, l'astronomie, etc.).

Entouré d'une belle famille, exerçant un métier passionnant et pratiquant plusieurs activités et passe-temps stimulants, Claude Côté a bien des raisons pour être souriant et de bonne humeur.

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 5

La Revue acadienne 2009

ENCORE PLUS COCHON

Le titre de la prochaine Revue acadienne s'inspire de la grippe porcine, désormais mieux connu sous le nom H1N1. Le spectacle *Encore plus cochon* sera présenté en grande première le vendredi 8 janvier 2010 à la salle de spectacle Jeanne-de-Valois de l'Université de Moncton. Une tournée provinciale suivra et encore une fois cette année, La Revue acadienne s'arrêtera à Fredericton.

Regroupant toujours la brochette d'humoristes, Mireille Blanchard, Samuel Chiasson, Robert Gauvin, Jean-Sébastien Levesque et André Roy, l'équipe est appuyée d'une équipe technique solide et créative composée de Kevin McIntyre, René Godin, Denis Roussel, Pierre Boudreau et Julien Chabot Paquet.

La Revue acadienne a une fois de plus ressorti les éléments marquants de l'actualité de la dernière année.

« Ce sont des événements plutôt que des individus qui ressortent à nos yeux, comme la grippe, la vente d'Énergie NB, le Congrès mondial acadien, les portes des clôtures d'orignaux entrouvertes et la campagne promotionnelle entourant la bière de marque Sélection », mentionne André Roy, l'humoriste et président des Productions l'Entrepôt, qui signe la production pour une cinquième année.

Pour une quatrième année consécutive, le groupe humoristique a lancé un extrait radiophonique, la chanson Slaque Mama Joe. Samuel Chiasson a signé les paroles, tandis que la musique est composée par George Belliveau. S'inspirant du Congrès mondial acadien (CMA), la troupe a cru bon de donner une saveur cajun à la chanson.

« Je crois que c'était le moment idéal de faire un clin d'œil à nos cousins louisianais qui se sont déplacés nombreux au CMA 2009 en insérant le plus d'expressions et de références cajuns », souligne le parolier et humoriste Samuel Chiasson.

La Revue acadienne sera présentée au théâtre Bernard-Poirier du CCSA le samedi 30 janvier à 20 h. Les billets sont en vente à la réception du CCSA au coût de 23 $ pour les adultes et de 15 $ pour les étudiants.

Le vernissage des oeuvres de l'artiste peintre, Réjeanne Godin Morin, précédera La Revue acadienne à 19 h à la Galerie des Bâtisseurs (détails à la page 6).

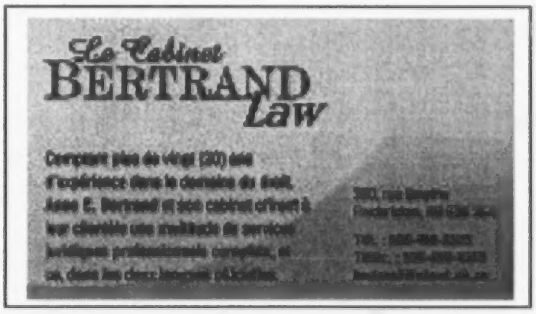
Renseignements: 453-2731

Merci aux partenaires suivants:

Caisse populaire Beauséjour

- radarts -

Réseau atlantique de diffusion des arts de la scène



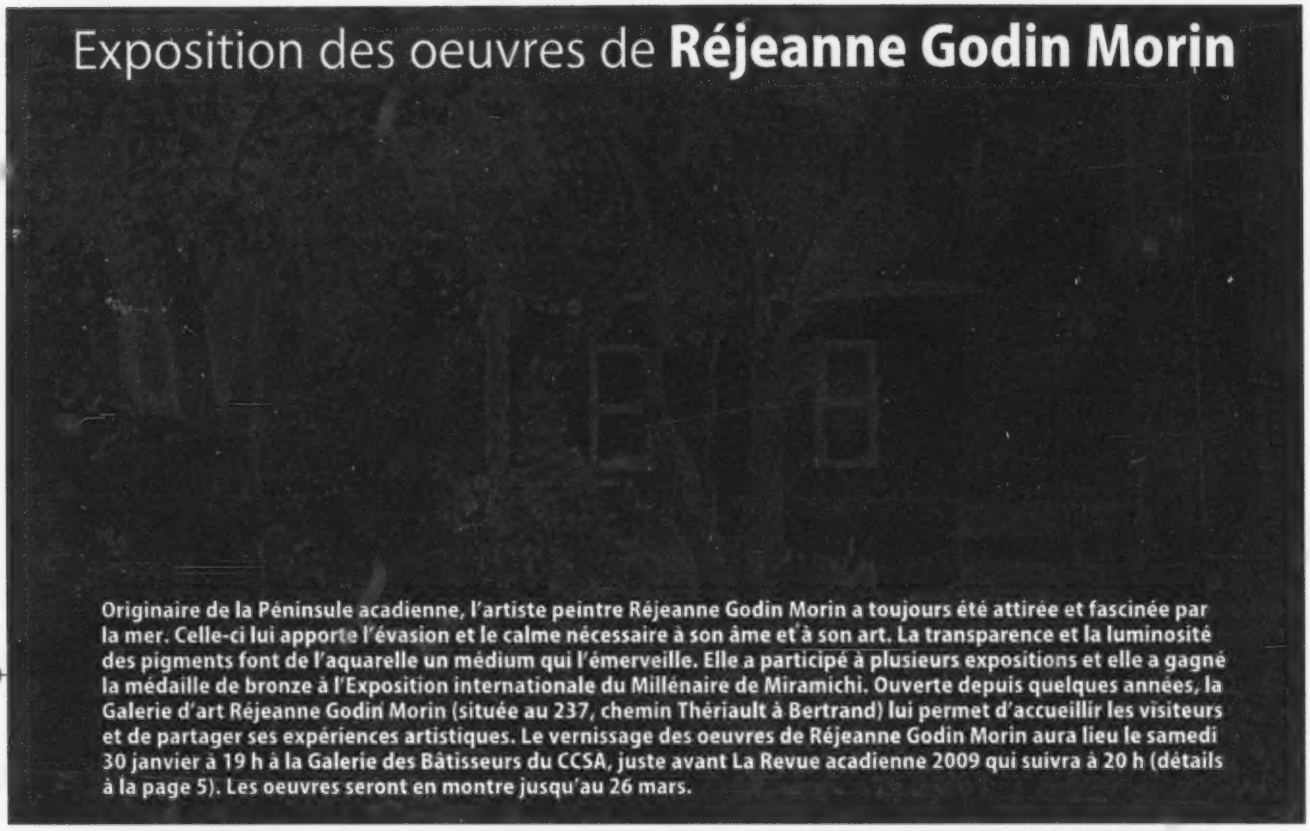
NOVA ÉLECTRIQUE LTÉE
200, Urquhart Crescent
Fredericton (N.-B.) E3B 8K5
novaelectric@nb.aibn.com
Tél.: 452-1123

Téléc.: 457-1363

CAMILLE N. ALBERT, ING. P.
président

Arts et spectacles

Exposition des oeuvres de **Réjeanne Godin Morin**



Originaire de la Péninsule acadienne, l'artiste peintre Réjeanne Godin Morin a toujours été attirée et fascinée par la mer. Celle-ci lui apporte l'évasion et le calme nécessaire à son âme et à son art. La transparence et la luminosité des pigments font de l'aquarelle un médium qui l'émerveille. Elle a participé à plusieurs expositions et elle a gagné la médaille de bronze à l'Exposition internationale du Millénaire de Miramichi. Ouverte depuis quelques années, la Galerie d'art Réjeanne Godin Morin (située au 237, chemin Thériault à Bertrand) lui permet d'accueillir les visiteurs et de partager ses expériences artistiques. Le vernissage des oeuvres de Réjeanne Godin Morin aura lieu le samedi 30 janvier à 19 h à la Galerie des Bâtisseurs du CCSA, juste avant La Revue acadienne 2009 qui suivra à 20 h (détails à la page 5). Les oeuvres seront en montre jusqu'au 26 mars.

RETOUR DES **5 à 7 du vendredi**

Les 5 à 7 du vendredi du CCSA seront de retour le 22 janvier prochain avec **Sébastien Boudreau et John Boulay** et le 29 janvier avec **Éric Haché et Steven Haché**. Les 5 à 7 du vendredi du CCSA ont lieu au James Joyce Irish Pub du Crowne Plaza situé au 659, rue Queen. Un menu spécial est offert sur place et l'entrée est libre.

CJPN - Radio Fredericton est le partenaire officiel des 5 à 7 du vendredi.

Épilation au laser et photofacials

Wellness Clinic

- Traitements d'épilation sans douleur
- Consultation gratuite
- Traitements de Botox, de Juvéderm et de raffermissement de la peau

Offerts par Louise Gosselin
Aesthéticienne médicale
186, chemin Lincoln, Fredericton NB

En partenariat avec le Dr Van Aardt, spécialiste en aesthétique médicale

WellnessClinic.biz ou 506-452-9795

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 7

POUR TOUJOURS LES CANADIENS

Pour toujours les Canadiens est un film de fiction dont l'action se déroule en 2008, mais dont la trame dramatique permet de revisiter des moments marquants de l'histoire du club de hockey les Canadiens depuis sa création.

William Lanctôt-Couture, 17 ans, est le joueur étoile de l'équipe de hockey du Collège français. En cette fin d'année, à quelques semaines de Noël, il traverse pourtant un passage à vide, démotivé par l'attitude de son entraîneur qui lui reproche son manque d'esprit d'équipe.

À la maison, cela ne va guère mieux. Son père, Benoît, est très occupé à terminer un documentaire sur le centenaire du club de hockey les Canadiens, oubliant ainsi ses obligations familiales, alors que sa mère Michelle, infirmière, est touchée de façon particulière par le sort d'un de ses petits patients, Daniel Delage, 10 ans, en attente d'une transplantation de reins.

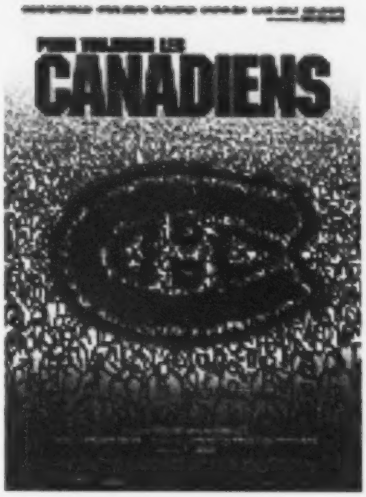
L'enfant, aîné d'une famille de six, a été transporté d'urgence de Val d'Or. Sa détermination et son courage impressionnent toute l'équipe de l'hôpital Sainte-Justine, où il est soigné. Son amour du hockey lui insuffle un désir de vivre qui bousculera les habitudes du personnel.

Des personnages tels le Dr Hébert, néphrologue pédiatre, le vieux chauffeur de Zamboni, Gerry, le coach Bordeleau, les parents et amis des enfants et les joueurs du club de hockey les Canadiens seront témoins de la croisée des destins de ces deux jeunes, magnétisés par leur passion du hockey.

Pour toujours les Canadiens met en vedette, entre autres, Céline Bonnier, Jean Lapointe, Claude Legault avec la participation de Jean Beliveau.

Ce film québécois réalisé par Sylvain Archambault avec un scénario de Jacques Savoie est d'une durée de 95 minutes et il s'adresse à toute la famille.

Pour toujours les Canadiens sera présenté le lundi 18 janvier à 19 h au cinéma Empire situé au Centre commercial Regent. Les billets seront en vente seulement au cinéma Empire.



Site officiel du film:
www.pourtoujourslescanadiens.com

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 8

Activités

Rallye d'observation de Franco-Fredericton.com... 10e édition

Il sera bientôt le temps de s'inscrire au rallye d'observation organisé par Franco-Fredericton.com et qui aura lieu le samedi 6 février. Cette année, le rallye sera spécial car il célèbre son 10e anniversaire. Vous devez tout d'abord former votre équipe de quatre personnes (maximum de 30 équipes). Il y a un coût de 40 $ par équipe et des prix seront remis aux trois premières équipes tout comme de nombreux prix de participation. Chaque équipe sera informée de son heure de départ lors de l'inscription (le premier est prévu à 18 h 30). À partir du 8 janvier, les capitaines pourront inscrire leur équipe en ligne seulement au http://www.franco-fredericton.com/rallye/index.htm.

Renseignements: Marc-Antoine Demers au 455-6004 ou à demersma@nbnet.nb.ca

Par ici, ça bouge jusqu'à Vancouver

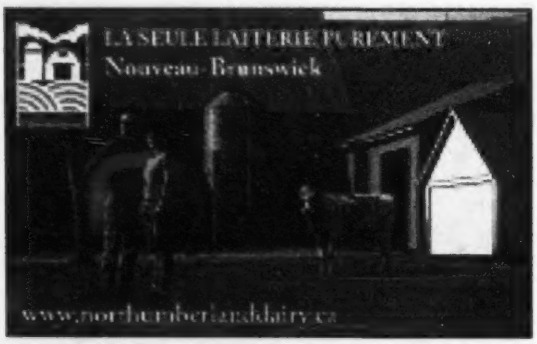
Les Olympiques arrivent à grands pas et jusqu'au 12 février, le CCSA participera au défi, *Par ici, ça bouge jusqu'à Vancouver!*, qui encourage l'activité physique. Cet événement est axé sur la compétition amicale entre des équipes de cinquante à cent membres du grand public ainsi que diverses entreprises, organisations, écoles, centres de culture physique et universités de la région.

Toutes les équipes suivront de façon virtuelle le trajet du flambeau olympique de Fredericton jusqu'à Vancouver et tenteront de parcourir l'équivalent de cette distance (environ 23 136 km) avant le début des Jeux olympiques d'hiver le 12 février.

Vous n'avez qu'à noter la distance (à l'aide d'un site Web) que vous avez parcourue en marchant, en courant, en pratiquant votre sport préféré, etc. Toute la communauté est invitée à participer à ce défi. Joignez-vous à l'équipe du CCSA et arrivez à temps à Vancouver!

Renseignements et inscriptions: Guylaine Perron au 453-2731 ou à gperron@centre-sainte-anne.nb.ca

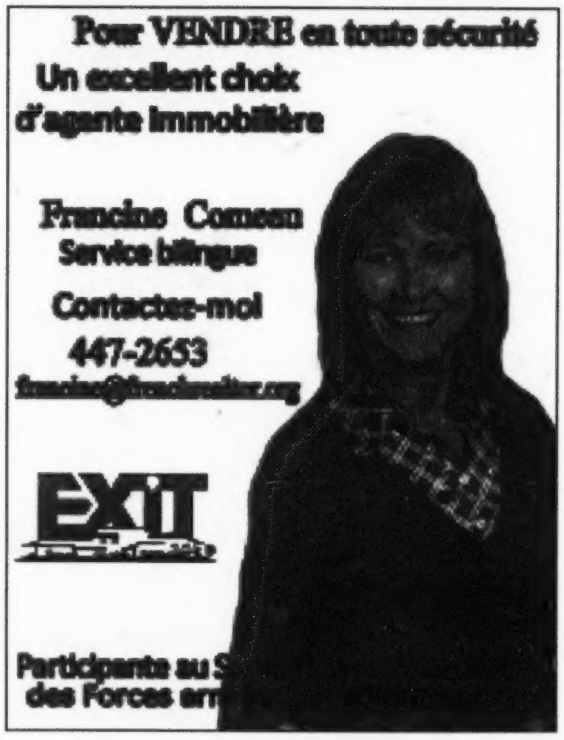
Cette initiative est parrainée par l'Association En mouvement.



janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 9

Un don pour la Société d'histoire de la rivière Saint-Jean

Le président de la Commission de la capitale provinciale du Nouveau-Brunswick, Walter Brown, a remis un don au président de la Société d'histoire de la rivière Saint-Jean, Bernard-Marie Thériault. On peut aussi voir sur la photo, le vice-président de la Commission de la capitale, Édouard Allain.



janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 10

Grenouille, pâtisseries et souper...

Par Karoleen Comeau, élève de 12e année de l'ÉSA

Grenouille ou prince?

Le 30 novembre dernier en soirée, huit gars de la 12e année se sont présentés pour le titre de Prince charmant 2010. Dès 19 h, plusieurs élèves se sont rendus au théâtre Bernard-Poirier pour être témoins de ce concours. Ils ont assisté à une danse (plutôt gênante!) exécutée par les gars avec la participation de quelques finissantes et ils ont pu également profiter d'un défilé de mode présentant des vêtements variés.

Grâce à ses talents exceptionnels à la guitare et à la batterie ainsi que son style chic, Jean-François Poitras est sorti gagnant, en recevant le titre de Prince du talent 2010! Les votes de l'audience ont élu Jean-Michel Cliche Prince public, et les juges, Michel Morris, Denis Gervais et François Côté ont choisi Maxence Arsenault-Levesque comme Prince charmant 2010!

Pâtisseries et folie

Les pâtisseries préparées par les élèves de 12e année peuvent réveiller les morts avec leurs arômes irrésistibles! Créée par les finissants 2010, la danse semi-formelle pour les 9e à la 12e année a eu lieu le 11 décembre dernier à l'école Sainte-Anne. Les finissants se sont démarqués en emportant plein de pâtisseries pour les élèves. Tout l'argent amassé permettra au comité des finissants d'organiser des activités variées telles que le *Safe Grad* et le bal des finissants. Ils ont presque atteint le montant qu'ils tentaient d'obtenir!

Un gros merci à monsieur Demers qui a aidé les finissants à faire de cette soirée un gros succès, et merci également aux finissants.

Souper international

Chaque jeudi à la Maison des jeunes L'acAdo, les élèves sont invités à venir aider à la préparation d'un met d'un autre pays. Le 26 novembre, ils ont préparé des nachos et des fajitas et le 3 décembre, un pâté chinois. Grâce à ce projet, on espère faire découvrir aux jeunes des mets variés de d'autres pays et leur enseigner aussi des mets santé!

L'équipe du CCSA souhaite à tous une bonne et heureuse année 2010!

F&C FOSTER & COMPANY
Avocats et Notaires

564, rue Prospect, bur. 100
Fredericton (N.-B.) E3B 9M3
Tél. : 506-462-4000 Téléc. : 506-462-4001
www.FandcLaw.com

Foster & Company, avocats-notaires, est une équipe dynamique et innovatrice, prête à vous servir dans tous les domaines du droit, spécialement en ce qui a trait aux blessures corporelles, au droit des assurances, au litige commercial et aux congédiements.

Ils offrent des services et des résultats de haute qualité, sans toutefois déroger à leur intégrité et à leur éthique professionnelle. Foster & Company se mérite une excellente réputation pour son équipe dévouée et ardente au travail.

+Blessures corporelles
+Droit des assurances
+Litige commercial +Congédiements

Isabel Lavoie Daigle, Tammy Moreau et J. Charles Foster

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 11

CHEVALIERS DE COLOMB

Un BILAN des activités de **décembre**

Par Roberto LeBouthillier, Grand Chevalier

Le traditionnel souper de Noël a eu lieu le samedi 5 décembre à la cafétéria du CCSA. Le tout a débuté après la messe avec une rencontre sociale, suivi d'un bon souper à la dinde. Toutes les personnes présentes se sont bien amusées avec l'échange de cadeaux.

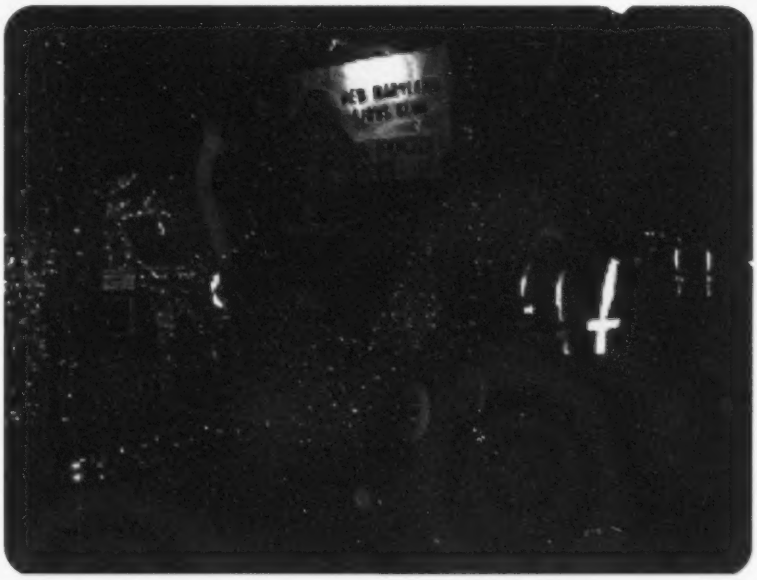
Le dimanche 6 décembre avait lieu le déjeuner du père Noël pour les jeunes de la maternelle à la 5e année. Ce déjeuner organisé en collaboration avec le Comité de parents de l'école des Bâtisseurs a connu un franc succès. Au delà de 360 déjeuners ont été servis et un chèque de 1 133 $ a été remis au Comité de parents.

Les 7, 8 et 9 décembre, les Chevaliers de Colomb participaient aux collectes de nourriture et de jouets de New Maryland. Ces collectes, organisées depuis une quinzaine d'années par le Club Lion et les pompiers de New Maryland, viennent en aide aux familles les plus démunies durant le temps des Fêtes. Elles connaissent un énorme succès année après année. Il ne faut surtout pas oublier l'invité d'honneur, le père Noël, qui continu de faire la joie de tous les enfants. Cette année, la participation a été bonne durant les trois soirs et toutes les personnes présentes ont bien aimé leur expérience. Un gros merci à tous les participants et à la communauté de New Maryland pour leur grande générosité.

Le vendredi 11 décembre, cinq Chevaliers ont bravé le froid avec les animateurs de CJPN pour une autre collecte de nourriture pour la banque alimentaire locale. Encore une fois, merci à tous les participants et à CJPN pour cette belle initiative du temps des Fêtes. Nous qui vivons dans un milieu favorisé avons souvent tendance à oublier les moins fortunés.

Du 24 novembre au 20 décembre, les Chevaliers de Colomb avaient installé leur traîneau de Noël à l'entrée du CCSA. Une boîte était aussi installée à l'arrière de l'église Sainte-Anne-des-Pays-Bas. Avec toute la nourriture, les jouets et l'argent recueillis, des boîtes ont été préparées le 20 décembre pour ensuite être distribuées aux quelques 20 familles que nous aidons durant le temps des Fêtes. Merci beaucoup à toute la communauté pour son soutien et sa générosité.

On peut voir quelques généreux Chevaliers de Colomb du conseil 8409 entourés de leur viel ami le père Noël.



Le père Noël était l'invité d'honneur à la collecte de nourriture et de jouets de New Maryland.

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 12

Un retour en **arrière** et les projets à **venir**

Par Monique Sénéchal

CJPN en 2009

La mise en ondes de votre radio a été rendue possible cette année grâce au travail ardu des employés, du dévouement des membres du conseil d'administration et des bénévoles. Votre appui tout au long de l'année fut également très apprécié. Merci à tous et à toutes.

L'équipe de CJPN veut également remercier toute la communauté pour ses dons lors de la journée de la collecte alimentaire qui a eu lieu le vendredi 11 décembre dernier. Cette journée était organisée en collaboration avec les banques alimentaires de Fredericton et d'Oromocto, ainsi que le Centre de ressources pour les familles des militaires de Gagetown et l'école Arc-en-Ciel d'Oromocto. Un merci tout spécial aux animateurs, Cynthia Beauvais et Sébastien Potvin et aux Chevaliers de Colomb, notamment à Lucien Houle, George Lumsden, André Quimper, Gérald LeBlanc et Louis Lefebvre. Ils ont tous offerts leurs services durant l'après-midi.

Au cours de l'automne dernier, CJPN a mis en œuvre un deuxième projet de *Ma radio en français* avec la participation de la classe de 5e année de Ian Arseneault de l'école des Bâtisseurs. De plus, dans le cadre du deuxième volet de ce projet, de la formation et un soutien technique ont été offerts aux élèves de l'école Sainte-Anne et aux animateurs de l'émission *Retour en bus*. Merci aux étudiants et à Ian Arseneault pour leur participation.

Depuis septembre, CJPN compte au sein de son équipe, Karoleen Comeau, une élève de 12e année de l'école Sainte-Anne. Karoleen a choisi de faire une partie de son stage COOP à CJPN. Elle a été d'une aide précieuse dans la préparation des logs musicaux, de la normalisation des émissions et des rapports pour la SOCAN. Elle a animé sa propre émission les mardis à 15 h, *Karo on the go*. Merci Karoleen pour ton travail et toute l'équipe espère que cette expérience fut enrichissante pour toi.

La journée de la collecte alimentaire de CJPN du 11 décembre dernier a permis de recueillir 215 $ en argent, 300 $ en nourriture et... une dinde! On peut voir les deux animateurs de CJPN, Cynthia Beauvais et Sébastien Potvin, qui ont animé à tour de rôle à l'entrée du CCSA.

Depuis le début décembre, grâce au Fonds de fiducie en environnement du ministère de l'Environnement du Nouveau-Brunswick, CJPN présente à ses auditeurs des capsules écologiques. Merci à Julie Thériault et à Daniel Lessard pour leur participation à la réalisation de ce projet.

Que nous réserve 2010?

En 2010, l'équipe de CJPN continuera de travailler afin de vous offrir des émissions de qualité. Les membres du conseil d'administration sont à l'écoute de vos commentaires et suggestions pour justement faire les changements nécessaires afin de répondre à vos attentes. Vous pouvez faire parvenir vos commentaires à presidence.cjpn@nb.aibn.com.

L'assemblée générale annuelle de CJPN aura lieu le lundi 18 janvier 2010 à 19 h au CCSA. Lors de la réunion, trois participants auront la chance de gagner leur carte de membre pour l'année 2010-2011. Il y aura également un tirage d'une paire de billets pour la présentation de La Revue acadienne qui aura lieu le samedi 30 janvier au théâtre Bernard-Poirier. Nous espérons vous voir en grand nombre.

En 2010, CJPN entreprendra de nombreux projets qui permettront d'aller chercher les sommes nécessaires au bon fonctionnement de votre radio. Pour vous informer, une série d'entrevues avec les représentants d'organismes sont prévues afin de vous familiariser avec l'importance de leur rôle dans le développement de la communauté francophone de la capitale. Restez à l'écoute pour en savoir plus.

En terminant, nous espérons que l'année 2010 sera des plus fructueuses et que chacun aura la chance de réaliser ses projets et peut-être qu'il y en aura parmi vous qui maintiendront leur(s) résolution(s) du Nouvel An. Bonne Année à tous et à toutes!

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 13

LES CADETS... le retour après une pause bien méritée

Par l'officier-cadet Andréa Peters

Avec maintes aventures et des contes mettant en vedette des dindes rôties à point, des visites et des rencontres familiales, ainsi que des batailles de boules de neige, les cadets du Corps de cadets 1541 de l'Armée Fort Naskwaak se sont indubitablement octroyés une période des Fêtes des plus joyeuses.

Ils nous reviennent de ce congé bien mérité, amplement reposés et d'attaque pour entreprendre tout ce que le mois de janvier leur réserve!

En s'engageant dans un programme enrichissant qui leur offre une multitude d'activités palpitantes, les cadets apprennent l'importance de l'esprit d'équipe, de la discipline, du conditionnement physique et de la citoyenneté. D'ailleurs, un bref survol de nos activités du mois de décembre suffit à démontrer l'enthousiasme qu'ont les jeunes envers le programme et l'évènement le plus saillant a été la compétition de tir parents-cadets qui a eu lieu le 5 décembre à la Base militaire de Gagetown.

Suite à un cours de maniement de la carabine, les cadets et leurs parents se sont livrés à une amicale compétition de tir, entrecoupée de jeux et d'activités stimulantes, organisés par les membres du personnel de l'unité. En plus de mettre en pratique les habiletés théoriques et pratiques apprises au cours de la dernière année, les cadets ont eu la chance de socialiser et de développer un intérêt plus vif envers ce secteur d'entraînement du programme des cadets de l'armée.

Afin de célébrer le progrès de nos cadets à l'approche du congé et de passer du temps de qualité ensemble, la journée s'est conclue par un souper de Noël tenu à la cuisine combinée de la base où les cadets, les parents et les amis ont dégusté les multiples mets qui étaient au menu.

De plus, en guise d'au revoir avant la reprise des activités ce mois-ci, les cadets furent aussi conviés à la piscine de la base le 15 décembre où éclaboussures et fous rires ont rendu la soirée de baignade divertissante. Les cadets se disent fiers de ce qu'ils ont accompli jusqu'à maintenant et ils ont encouragé leurs amis à se joindre à notre unité lors de notre période de recrutement qui a débuté le 5 janvier.

Les cadets appliquant la théorie des feux de signalisation en situation de détresse.

Tout les jeunes âgés de douze ans et plus qui sont intéressés à vivre des expériences uniques dans un environnement stimulant et sécuritaire sont les bienvenus! L'inscription ainsi que toutes les activités sont gratuites, donc n'hésitez pas à vous joindre à nous au Centre communautaire Sainte-Anne les mardis entre 18 h 30 et 21 h.

Par surcroît, nous planifions pour les semaines à venir d'autres activités de survie en forêt, un voyage à l'extérieur de la province, quelques activités de financement, des visites communautaires et des miniconférences. Les cadets commenceront bientôt à se préparer en vue de leur parade annuelle et à la sélection des camps d'été.

CADETS CANADA

Pour de plus amples renseignements au sujet du Corps de cadets 1541 de l'Armée Fort Nashwaak, veuillez joindre le capitaine Philippe Blanchette par téléphone au 461-6562 ou par courriel à philippe.blanchette@hrsdc-rhdsc.gc.ca

sudoku

Réponse du jeu en page 25

no 59

2	3	1	4	9	5	7	8	6
7	8	6	1	2	3	5	4	9
4	9	5	6	8	7	2	1	3
5	4	9	2	7	8	3	6	1
6	2	8	3	1	4	9	5	7
3	1	7	5	6	9	4	2	8
1	7	2	9	5	6	8	3	4
8	6	3	7	4	2	1	9	5
9	5	4	8	3	1	6	7	2

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 14

FOCUS SANTÉ... la fin d'une activité à succès

De gauche à droite, Margot Levesque, membre de Focus santé, Cécile Ouellette, membre de Focus santé, Corinne Michaud-Thébeau, du groupe Cancer et Espoir, Marc Allain, coordonnateur jeunesse du CCSA, Françoise Caron, directrice de la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud et Carole Denis, présidente de Focus santé.
Absentes: Monette Saulnier et Nathalie Dubois, membres de Focus santé

Par Carole Denis, présidente de Focus santé

Les membres du comité Focus santé ont décidé, non sans déchirement, de mettre un terme à ce colloque sur la santé et le mieux-être. Le manque de bénévoles et de temps sont les principales raisons de cette décision. Les membres ont aussi tenu compte de l'évolution du dossier de la santé et du mieux-être dans la communauté. En effet, la mise sur pied du Centre de santé Noreen-Richard et de son comité communautaire assure que le mandat d'offrir des informations et des services de santé et de mieux-être à la population francophone de la capitale sera maintenant assuré.

Les membres du comité Focus santé tiennent à remettre l'argent qui est présentement au compte de l'organisme à trois organismes du Centre communautaire Sainte-Anne qui touchent les différentes sphères générationnelles. En conséquence, un montant de 1 500 $ sera réparti également entre le groupe Cancer et Espoir, la Maison des Jeunes L'acAdo ainsi que la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud pour l'achat de livres sur la santé et le mieux-être.

Les membres de Focus Santé tiennent à remercier sincèrement toutes les personnes qui ont travaillé de près ou de loin à l'organisation des différentes éditions de cette activité. Le comité a été privilégié d'avoir pu compter sur l'appui de bénévoles enthousiastes et dévoués ainsi que sur le soutien financier de divers organismes. Un remerciement tout spécial va au personnel et au conseil d'administration du Centre communautaire Centre-Anne.

Grâce à toutes ces personnes, Focus santé a toujours rempli sa mission, qui était de fournir aux francophones du Grand Fredericton des outils pour une meilleure santé physique et mentale.

S'adressant principalement aux femmes, FOCUS SANTÉ est une activité qui a été proposée avec succès à cinq reprises soit en 2002, 2003, 2004, 2007 et 2008.

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 15

REER

« Hé! À ma caisse, j'ai accès à une liste complète de produits pour mes épargnes et placements.... C'est vrai qu'investir rapporte gros! »

- Anne Robichaud
Membre depuis 1989

CAISSE POPULAIRE BEAUSÉJOUR

Caisses populaires acadiennes

plus haut, plus loin, ensemble

RE/MAX

Group Four Realty Group Ltd.

Karla Russell
Agente immobilière

Au service de la communauté de Fredericton et d'Oromocto

Cellulaire : 506-471-4567
Bureau : 506-452-9888
Télécopieur : 506- 452-1590
krlrsl@nbnet.nb.ca

SERVICE BILINGUE, PROFESSIONNEL ET PERSONNALISÉ

Réseau d'agents indépendants et franchisés

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 16

Chronique SANTÉ

Annie Martin, i.i.
Annie.Martin@rvh.nb.ca

Soyez S.M.A.R.T. pour la nouvelle année

Bonne et heureuse année à tous! C'est le temps des résolutions du Nouvel An. Avez-vous acheté votre adhésion à un centre de conditionnement physique ou votre gomme à mâcher pour arrêter de fumer? Il est facile de se choisir une résolution pour l'année, mais il est plus difficile de s'en trouver une qui durera. C'est pour cela que le centre de santé désire partager le programme Buts S.M.A.R.T. à ceux qui désirent faire des changements sains lors de l'année 2010.

Le programme S.M.A.R.T. est une méthode précise et structurée qui permet aux gens de se fixer un ou des objectifs spécifiques et réalisables. Chaque lettre du mot S.M.A.R.T. représente une facette dans l'élaboration d'un but.

Spécifique: il faut se fixer un but spécifique. Il doit être énoncer de façon à ce qu'il soit le plus clair possible et l'exprimer de manière positive. Pour que votre but soit spécifique, il doit répondre aux questions suivantes:

- Qu'est-ce que je veux accomplir?
- Quelles sont les raisons ou les avantages d'accomplir ce but?
- Quelles sont les conditions ou les obstacles?
- Comment vais-je l'accomplir?
- Quelle est votre échéance?

Par exemple, se mettre en forme est un objectif trop vague. Décidez plutôt de prendre un cours d'aérobie le lundi, mardi et vendredi.

Mesurable: il faut établir des critères qui vous permettront d'évaluer votre accomplissement vers l'atteinte de votre but. Vous pourrez vérifier si vous continuez à faire des progrès. Si vous êtes sur la bonne voie, il s'agira d'une motivation pour continuer vers votre objectif ultime. Si vous avez un objectif de grande ampleur, divisez-le en plus petites étapes.

Par exemple, diminuer la consommation d'une cigarette par semaine ou marcher un kilomètre de plus par mois.

Atteignable: il est important de vérifier si vous possédez des ressources nécessaires pour atteindre votre but. Si vous ne les possédez pas toutes, faites votre possible pour assembler ce qui est nécessaire à votre cheminement. Si cela est impossible, ajustez votre but afin qu'il soit dans vos capacités.

Par exemple, ne planifiez pas de courir un marathon la semaine prochaine si vous n'avez jamais couru auparavant.

Réaliste: en se fixant un but réaliste, les chances d'échecs diminuent grandement. Lorsque l'attente du but est trop élevée, les gens se découragent et abandonnent leur objectif.

Par exemple, se promettre de ne plus manger de croustilles est irréaliste. Essayer plutôt de diminuer la fréquence ou la portion.

Temps limite: il faut établir une date limite pour l'accomplissement de notre objectif. Sans temps limite, il n'y a aucun sens d'urgence. Afin de rester motivé, inscrivez les étapes à accomplir tout au long du processus ainsi que leur date d'échéance. Ceci vous permet aussi de mesurer vos exploits.

Par exemple, d'ici le mois de juin, je veux économiser assez d'argent pour m'acheter un nouveau vélo.

Il est important de ne pas oublier que changer une habitude de vie malsaine ou créer une habitude saine ne se fait pas du jour au lendemain. Cela prend au moins trois mois pour établir une nouvelle habitude. En plus, se trouver une personne ou un groupe de soutien est un excellent moyen de rester motiver et de partager ses expériences.

Alors, la prochaine fois que vous rêvez à des pantalons d'une plus petite taille ou d'apprendre une nouvelle langue, sachez que votre rêve peut devenir réalité. Pensez de façon S.M.A.R.T. et commencez votre cheminement vers une résolution réussie!

Journées sur la santé et le mieux-être... Professionnels de la santé soyez présents

L'équipe du Centre de santé Noreen-Richard (CSNR) vous informe que le 10 février aura lieu la première journée santé-mieux-être jeunesse, tandis que le 27 mars se tiendra la première journée santé et mieux-être pour la population francophone de la région de Fredericton. Des détails à venir.

Lors de ces deux journées, le CSNR offrira divers choix d'ateliers, d'activités de groupes de discussion, de tables rondes, etc.

Pour cette occasion, le CSNR aimerait avoir des stands sur place pendant les pauses et le dîner. Ces stands permettront aux participants de connaître les services disponibles dans leur langue maternelle dans la région de Fredericton. Ils permettront aussi de transmettre des renseignements à propos des domaines de la santé et du mieux-être.

Alors, le CSNR invite les professionnels de la santé et du mieux-être à installer leur stand pendant ces journées afin de se faire connaître ainsi que promouvoir leurs services. Ceux qui auront des stands pourront participer aux activités proposées.

Si vous êtes intéressés à installer un stand pendant ces journées santé et mieux-être ou pour tous renseignements, veuillez communiquer avec l'équipe du CSNR au 474-4611 ou par courriel à CentreNoreenRichard@HorizonNB.ca.

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 17

Publicité dans L'Info-lien

Pour tous renseignements au sujet des **tarifs** publicitaires de **L'Info-lien**, veuillez communiquer avec François Albert au **453-2731** ou à falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

Sensé · Chaleureux · Propre · Efficace

Le Confort et la tranquilité d'esprit...

confortettranquilite.ca
1-866-343-8427

ENBRIDGE

ROYAL LEPAGE
Gardiner

Au service de la région de Fredericton, d'Oromocto et des environs

(506) 260-9991

BLANCHARD & SOICHER

DRE MARIBA BLANCHARD, O.D. / DR MEL SOICHER, O.D.

FREDERICTON, N.-B. E3A 1E1
459-1222

OPTOMÉTRISTES

ET ACTION !

La Banque Nationale est fière de participer au dynamisme de la communauté francophone dans la capitale provinciale.

BANQUE NATIONALE
GROUPE FINANCIER

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 18

NOUVEAUTÉS à la BIBLIOTHÈQUE

Françoise Caron
francoise.caron@gnb.ca

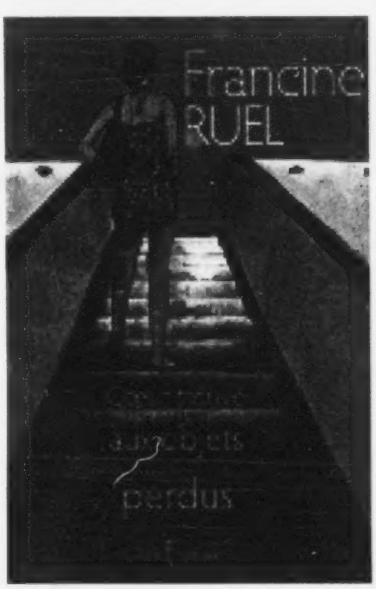
Livres

JARDIN, Alexandre
Quinze ans après (F/JAR)

Fanfan et Alexandre se retrouvent, mais ils ont bien changé. Fanfan, échaudée par deux mariages ratés, ne veut plus s'engager dans une aventure conjugale et Alexandre s'est converti à l'idée que l'amour peut être une exaltation de chaque moment. À deux, ils vont réinventer leur couple.

RUEL, Francine
Cœur trouvé aux objets perdus (F/RUE)

Dylan, une jeune femme convaincue d'être laide, est née dans un taxi. Et Lambert, un homme né dans une cuvette de toilette, est abandonné par ses parents. Ayant vu le jour en même temps, dans des circonstances particulières et à quelques rues de distance, ces deux êtres dépourvus ne se connaissaient pourtant pas. Le destin les réunira. Quand on a un passé si trouble, n'est-on pas appelé à vivre des moments exceptionnels et insolites?



LAFERRIÈRE, Dany
L'énigme du retour (F/LAF)

L'auteur raconte l'histoire d'un Haïtien immigré à Montréal qui retourne dans son pays natal, après la mort de son père et des décennies d'exil. Prix Médicis 2009

SÉNÉCAL. Patrick
Hell.com (F/SEN)

Un promoteur immobilier richissime, Daniel Saul, devient membre d'un site Internet secret, Hell.com, afin d'assouvir ses fantasmes et sa volonté de puissance. Mais le jeu change complètement de sens lorsqu'il découvre que son fils adolescent y est impliqué.

TÉTREAULT, Christian
Trois fils et un ange (306.874/TET)

L'auteur présente quatre témoignages véridiques: Jean-François, né avec une condition physique et intellectuelle précaire, constamment soutenu par une mère aimante; Michel, humoriste alcoolique et dépressif, qui prend conscience qu'il est le reflet du père qu'il a toujours méprisé; Jean-Louis, tyrannisé par un père malheureux; et enfin, Marie-Pier, dont la courte vie prend fin à l'âge de dix ans et demi.

Films

Cardio Latino (DVD-adulte)
Ce qu'il faut pour vivre (DVD-adulte)
C'est pas moi, je le jure (DVD- adulte)
G show au Broco show (DVD-enfant)
La graine et le mulet (DVD-adulte)
Léon (DVD-enfant)
Polytechnique (DVD-adulte)

L'Asie en sac à dos

Dans le cadre de l'activité, *Des livres et des voyages,* qui se veut une rencontre avec les « petits explorateurs » de la communauté de Fredericton, venez rencontrer Ella Basque et Raymond Savoie. Ils partageront leurs aventures à sillonner des pays asiatiques.

Cette activité gratuite aura lieu à la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud le mardi 19 janvier à 19 h.

Renseignement: 453-7100

Bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud

Heures d'ouverture

Lundi	9 h à 17 h
Mardi	9 h à 20 h
Mercredi	9 h à 17 h
Jeudi	9 h à 20 h
Vendredi	9 h à 17 h
Samedi	13 h à 17 h
Dimanche	Fermée

715, rue Priestman
Fredericton (N.-B.)
E3B 5W7

Téléphone: 506-453-7100
courriel: BiblioDmm@gnb.ca

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 19

Les LECTURES de *Guylaine*

Guylaine Perron
gperron@centre-sainte-anne.nb.ca

Le Cocon *de Janette Bertrand*

Une histoire tendre et émouvante avec des personnages hauts en couleur et beaucoup de rebondissements. Si vous aimez les romans de Michel Tremblay, vous adorerez à coup sûr *Le Cocon* puisque le style d'écriture s'en rapproche, mais avec toute la verve et le talent de raconteuse de Janette Bertrand.

C'est dans le quartier de sa jeunesse, le Faubourg à m'lasse, qu'elle situe l'action, mais l'histoire qu'elle raconte se passe aujourd'hui. À l'heure des couples divorcés, des mères monoparentales, des adolescentes actives sexuellement, des homosexuelles désireuses de procréer et de machos contraints de se convertir en hommes roses.

Le Cocon nous plonge dans le quotidien d'un groupe de voisins de tous âges, qui habitent un immeuble converti en coopérative d'habitation.

Par le biais de ce « Cocon », c'est une fresque sociale qui se dessine, où les drames individuels se multiplient dans leur diversité, comme autant de parcelles du grand drame collectif qu'est la lutte pour la survie, pour la dignité humaine, au-delà des tabous.

La grande force du Cocon: donner tour à tour la parole à tous, sans discrimination, sans jugement. Nous donner à voir et à entendre leurs déchirements intérieurs, leurs aspirations. Ce qui frappe surtout, puisque le sujet central du roman est le suicide, est que tout le récit est basé sur l'espoir. C'est saisissant et ça remue.

Outre le style d'écriture, ce qui distingue le roman de Janette Bertrand est que le suicide a une cause bien définie, palpable.

Le désir d'en finir avec la vie est « explicable », et non pas lié à un mal à l'âme, profond, généralisé, presque intrinsèquement lié à la personnalité de l'individu suicidaire.

Autre différence: l'individu qui veut mourir, dans *Le Cocon*, n'est pas une femme, mais un homme. Un homme qui, lui aussi, va rater son suicide. Un homme dévasté par la mort de sa femme et de ses deux filles. Un an, jour pour jour, après leur disparition dans un raz de marée au Mexique, il erre, sans autre but que de cesser de souffrir. Le roman commence là.

Un autobus passe, et voilà, il se jette devant. Mais la conductrice l'évite. Elle le prend sous son aile, l'emmène chez elle, dans le cocon, où toutes sortes d'événements vont se bousculer, où, l'un après l'autre, les voisins vont prendre le suicidaire en affection.

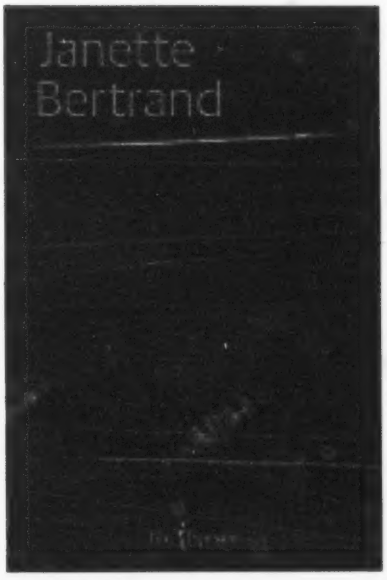
Ce qui ne l'empêche pas de vouloir recommencer, pour de bon cette fois. Toute l'histoire tourne autour de cet homme qui, pour toutes sortes de raisons, est empêché de se suicider. Et qui, à force de retarder le moment de sa mort, va reprendre goût à la vie, malgré lui.

L'idée est bonne. Le seul problème, on voit les ficelles. On voit venir la fin de ce roman plein de bonnes intentions, présenté d'ailleurs comme un livre qui « raconte une histoire lumineuse qui fait du bien et qui finit bien. »

Tout au long de la lecture on se dit que c'est trop gros, à la limite de l'invraisemblable, voir de la caricature, tellement les personnages en beurrent épais. On a l'impression par moments, d'être dans une comédie vaudevillesque. Et puis, on se dit que oui, pourquoi pas?

Janette Bertrand aura réussi à nous faire sourire, et même rire, en parlant du suicide. Nous envelopper dans un cocon réconfortant, grouillant de vie, pour éloigner la mort, comme on prend un petit enfant dans ses bras, la nuit, pour chasser ses cauchemars.

Un très bon moment de lecture.



Résumé

C'est la veille de la Saint-Jean. Les filles sont en tenue estivale et les garçons, en chasse. Un homme dans la quarantaine, pourtant, n'apprécie pas l'ambiance. André erre sans but, obsédé par ses idées noires. Un an plus tôt, jour pour jour, il a perdu sa femme et ses deux filles dans un raz de marée au Mexique. Depuis, il a quitté son travail, sa maison et a sombré dans la dépression. Pour mettre fin à cette souffrance, il se jette devant un autobus. Mais la conductrice, Nicole, est expérimentée et il s'en tire avec quelques contusions.

Nicole le ramène chez elle, où elle vit avec ses deux filles adolescentes dans une coopérative d'habitation du Faubourg à m'lasse surnommée « le Cocon » par ses résidents. André ne le sait pas encore, mais sa vie vient de prendre un tournant tout à fait inattendu.

Le Cocon est disponible à la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud.

Organismes

Échos de la paroisse SAINTE-ANNE-DES-PAYS-BAS

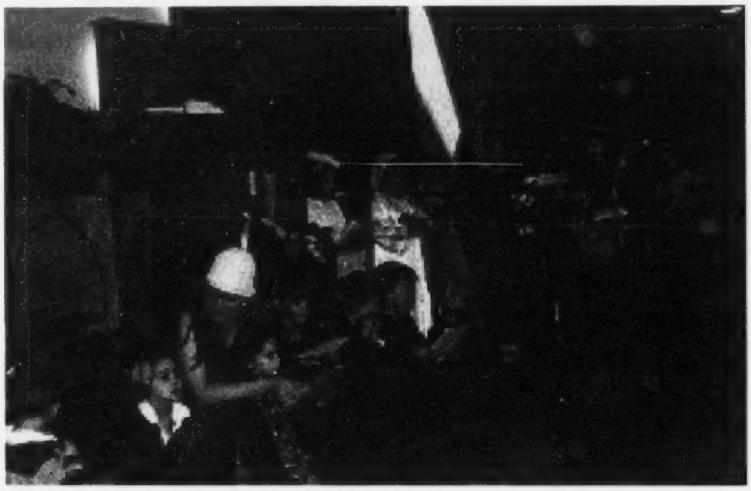
Par le père Donald Savoie

Mon Dieu, bénissez la nouvelle année... ainsi commence le chant bien connu du Nouvel An.

Avec tout nouveau commencement, cela nous permet de faire face avec clarté et confiance. Après les célébrations des dernières semaines, l'année s'installe avec ses routines et ses devoirs, mais aussi avec un nouvel élan et nouvelle énergie.

Que Dieu vous bénisse afin que vous soyez en santé, et que la joie et la paix soient présents dans vos cœurs.

Bonne année!



Dans le cadre de la nouvelle catéchèse, un groupe de jeunes de 6 et 7 ans ont présenté une pièce sur les Rois mages le dimanche 13 décembre dernier à l'église... merci à ces jeunes!

Horaire régulier des messes

Samedi - 17 h

Dimanche - 10 h

Renseignements:
444-6015 ou
steanne1@nbnet.nb.ca

Chant du samedi soir

Depuis le mois de septembre dernier, nous n'avons plus personne pour animer le chant à la messe du samedi soir. Donc, nous sommes à la recherche d'une ou plusieurs personnes qui se porteraient bénévoles.

La musique est une partie intégrale de la célébration, nous permettant de mieux entrer dans l'esprit de la messe.

Contactez le bureau de la paroisse au 444-6015.

Horaire de la catéchèse

Janvier: 10, 17, 24, 31
Février: 7, 14
Mars: 14, 21, 28
Avril: 11, 18, 25

Si vous êtes intéressés à devenir bénévole pour les cours de catéchèse et pour des travaux manuels (ex.: découpage, la fabrication de croix en bois), veuillez communiquer avec Claire Dubé au 444-6048 ou au bureau de la paroisse au 444-6015.

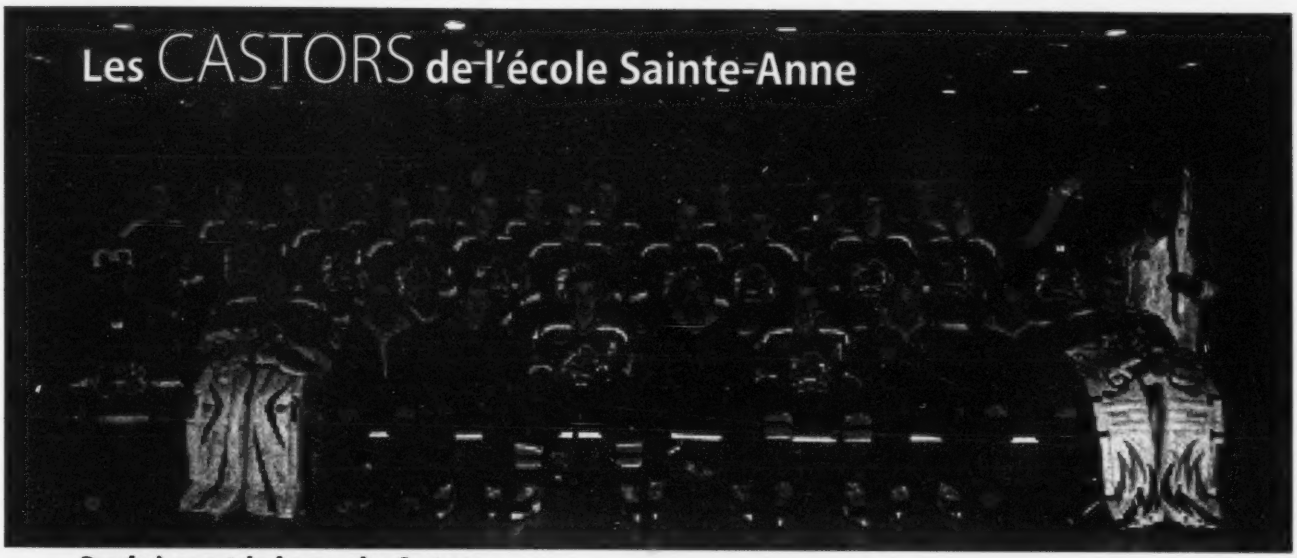
Karaté traditionnel Goju Ryu d'Okinawa depuis 1985

Le FREDERICTON
Karaté Dojo

Renseignements :
715, rue Priestman
(Centre communautaire Sainte-Anne)

476-5822

- Les étudiants débutants et avancés sont les bienvenus (adultes et enfants)
- Apprenez l'autodéfense dans notre local climatisé
- Nous offrons des classes aux enfants qui leur donnent la discipline et la confiance pour réussir dans tous les aspects de leur vie
- Classe par groupes d'âges
- Nous sommes certifiés par le corps d'arts martiaux le plus ancien du Japon : le « Dai Nippon Butokukai »
- Nous sommes membres de Karaté Nouveau-Brunswick



Prochains matchs locaux des Castors:

7 janvier à 19 h 00: les Castors contre les Vikings de Perth-Andover
9 janvier à 19 h 30: les Castors contre les Huskies de Hartland
14 janvier à 18 h 00: les Castors contre les Draveurs de Saint-Léonard
23 janvier à 19 h 30: les Castors contre les Grizzlies de Saint-Quentin

Les matchs ont lieu à l'aréna York situé au 889, rue Barker, Fredericton Nord.

Renseignements: Claude Coulombe au 472-4621 ou à ccoulombe_castor@hotmail.com

CENTRAL SIDING LTD
Depuis 1987

Prop: Eugène Saulnier

- Revêtement de vinyl
- Porte en acier isolé
- Fenêtre de PVC de tout genre
- Contour de fenêtre en aluminium colonial
- Distributeur de fenêtre MBF

Manufacturé par Menuiserie Basque & Fils de Tracadie-Sheila depuis 1855.

Tél.: 451-2178 ou 260-0476
Estimation gratuite

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 22

Des nouvelles de la maison des JEUNES

Rétrospective

Le 14 décembre dernier, une activité Meurtre et mystère organisée par des enseignants de l'ÉSA a eu lieu à L'acAdo. Marc Allain, coordonnateur jeunesse tient à remercier les organisateurs pour leurs efforts et la qualité de cette activité.

Le mois de décembre a été exceptionnel en ce qui a trait à la participation des jeunes à L'acAdo. Deux raisons se rattachent à ce grand succès: l'ouverture de la Maison des jeunes pendant l'heure du dîner et l'avènement de L'acAdo virtuel. Le mercredi 9 décembre, en une seule journée, il y a eu plus de participants que durant la semaine complète précédente... Et cette belle participation s'est continuée tout le mois de décembre... tout simplement génial!

L'ouverture de la Maison des jeunes L'acAdo pendant l'heure du lunch connait un succès fou!

Que du bon à L'acAdo

Ce succès que connaît la Maison des jeunes est dû en grande partie à l'équipe d'animateurs. Merci à Katherine LeBlanc, Madeleine Whalen et Benjamin Mbowja pour leur beau travail et leur grande disponibilité. On ne peut passer sous silence, la présence de Karoleen Comeau, finissante de l'ÉSA et stagiaire au CCSA et à CJPN dont le travail dépasse largement l'engagement initial.

Louez L'acAdo

Vous êtes à la recherche d'un lieu qui sort de l'ordinaire pour célébrer l'anniversaire de votre enfant? Avec ou sans animation, il est maintenant possible de louer les espaces de L'acAdo. Mais réservez tôt car les dates disponibles s'envolent très vite! Pour de plus amples détails sur l'horaire et les tarifs, vous pouvez contacter Marc Allain, coordonnateur jeunesse au 453-2731 ou à mallain@centre-sainte-anne.nb.ca.

Petit sondage

La Maison des jeunes désire offrir un programme d'Aide aux devoirs aux jeunes du primaire. L'équipe aimerait grandement recevoir l'avis des parents à ce sujet: quelle aide ou quel genre de soutien ils recherchent pour leur enfant?, quels sont les besoins à combler?, ils ont des questions ou des idées à proposer?

Ce sondage permettra de déterminer si l'intérêt justifie d'offrir ce programme, et si tel est le cas, d'établir un horaire. Pour répondre à ce petit sondage, vous n'avez qu'à contacter Marc Allain au 453-2731 ou à mallain@centre-sainte-anne.nb.ca.

Nouveauté

Exclamat!on est le nouveau nom du Webzine qui fait partie du deuxième volet de L'acAdo virtuel. *Exclamat!on* sera en ligne à la mi-janvier... surveillez les annonces!

Heures d'ouverture de L'acAdo

Lundi et jeudi: 15 h 30 à 21 h
Mercredi: 14 h 30 à 21 h

Contribution de la Banque Nationale

La Banque Nationale de Fredericton a remis la généreuse somme de 1 000 $ à la Maison des jeune L'acAdo.

Sur la photo, de gauche à droite: Christian Vienneau, directeur commercial de la Banque Nationale, Scott Adams, directeur de succursale de la Banque Nationale et Gabrielle McLaughlin, présidente du comité de direction de L'acAdo.

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 23

École ARC-EN-CIEL

Isabelle Leblanc-B.
Isabelle.Leblanc-B@nbed.nb.ca

Félicitations aux gagnants!

Pendant plus de quatre semaines, les élèves de l'école Arc-en-ciel ont compilé leurs minutes de lecture. Ils ont participé au Programme de lecture de la Gendarmerie royale du Canada (GRC). Ils devaient lire le plus possible durant 30 jours. Plus ils avaient de minutes, plus ils montaient les échelons des grades de la GRC.

Aujourd'hui, j'ai le grand plaisir de vous annoncer que la classe gagnante est celle de mesdames Isabelle C. Boudreau et Martine Brideau. La classe de 2e année a participé en grand nombre alors que plus de 91 % des élèves du groupe ont compilé leurs minutes de lecture durant ces quatre semaines.

Je voudrais également remercier les membres de la GRC qui nous ont appuyés tout au long de ce projet. Merci à madame Allison Myers pour m'avoir aidée à organiser le programme, le gendarme Marcel Roberge pour l'avoir présenté aux élèves et le gendarme Marc Trioreau pour avoir remis les certificats aux élèves à la toute fin. Merci également au caporal Dunphy, à l'inspecteur O'Malley, au gendarme Roberge et à madame Myers pour avoir fait la lecture aux élèves en classe.

Martine Brideau, Allison Myers, le gendarme Marc Trioreau et Isabelle C. Boudreau posent fièrement avec les élèves de 2e année de l'école Arc-en-ciel qui ont gagné dans le cadre du Programme de lecture de la GRC.

Félicitations à tous les élèves et merci d'avoir pris le temps de noter vos résultats tous les jours!

Gendarmerie royale du Canada

Nouvel agent des **relations publiques et communautaires**

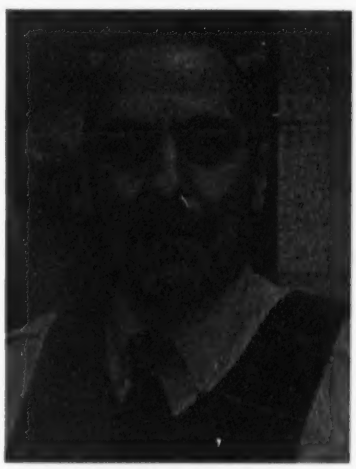
Depuis le 10 décembre dernier, la Gendarmerie royale du Canada (GRC) d'Oromocto a un nouvel agent des relations publiques et communautaires, le gendarme Marc Trioreau.

Originaire de Laval au Québec, il oeuvre au sein de la GRC depuis 20 ans. Et c'est à Terre-Neuve et Labrador qu'il a passé les 20 dernières années. Afin de se rapprocher de sa famille au Québec et de vivre de nouvelles expériences, gendarme Trioreau a postulé pour le poste laissé vacant suite au départ de Marie Dumont plus tôt cette année.

« Je suis bien heureux d'occuper ces nouvelles fonctions. Après 20 ans de patrouille et de situations de crise, il était temps pour moi d'essayer quelque chose de nouveau », explique-t-il.

Le gendarme Trioreau travaillera sur plusieurs projets, notamment le programme D.A.R.E. pour lequel il possède plusieurs années d'expérience.

Le gendarme Marc Trioreau peut être joint au 357-4370 ou à marc.trioreau@rcmp-grc.gc.ca.



Le gendarme Marc Trioreau

Formation jeunesse

Offerts par la Maison des jeunes L'acAdo, ces cours seront donnés une fois par semaine pour une période de 10 semaines. Ils débuteront pendant la semaine du 25 janvier pour se terminer la semaine du 5 avril. Il est à noter qu'il n'y aura pas de cours durant la semaine du 1er au 5 mars à cause du congé scolaire. Les fiches d'inscription sont disponibles à la réception du Centre communautaire Sainte-Anne situé au 715, rue Priestman. Lors de l'inscription, les participants seront informés de l'endroit où seront donnés les cours. Renseignements: 453-2731

Cours de danse

(maternelle à 2e année et 3e à 5e année)

Ces cours de danse sont offerts, en deux groupes, aux élèves de la maternelle à la 2e année et aux élèves de la 3e à la 5e année par Katherine LeBlanc. Un spectacle de fin d'année sera aussi présenté afin d'afficher les talents des jeunes danseurs. Les cours pour les jeunes de la maternelle à la 2e année auront lieu tous les mardis à compter du 26 janvier de 14 h 30 à 15 h 25. Les cours pour les élèves de la 3e à la 5e année se tiendront les jeudis de 15 h 30 à 16 h 30 débutant le 28 janvier. Maximum de 20 élèves par cours. **Coût: 125 $**

Cours de dessin

(maternelle à 2e année et 3e à 5e année)

Ces ateliers sont offerts aux enfants qui sont intéressés par le dessin. Offerts par Christine Courchesne, ils leur permettront de développer leurs talents artistiques et de travailler sur un nouveau projet à chaque semaine. Il est à noter que les cours pour les jeunes de la 3e à la 5e année commenceront le mardi 26 janvier (de 15 h 30 à 16 h 30) alors que les cours pour les jeunes de la maternelle à la 2e année commenceront le jeudi 28 janvier (de 14 h 30 à 15 h 25). Maximum de 25 élèves par cours. **Coût: 90 $**

L'acAdo chante

(6e à 12e année)

Pour les jeunes qui aiment chanter, qui voudraient apprendre à chanter ou qui désirent participer à un spectacle... alors cette activité est parfaite pour eux! L'acAdo chante, c'est un ensemble vocal pour les jeunes de la 6e à la 12e année. Les jeunes sont invités à venir chanter sous la direction dynamique de Marie-Claude Landry. Les cours commenceront le lundi 25 janvier (de 15 h 30 à 16 h 30). **Coût: 120 $**

Le chœur de Marie-Sol

(3e à 5e année)

Pour les jeunes qui aiment chanter et qui aimeraient participer à un spectacle, c'est le temps de s'inscrire! Ils seront initiés à la technique vocale et de scène, en plus de se détendre en chansons après la classe. Ce cours s'adresse aux élèves de la 3e à la 5e année. Tous les mercredis à compter du 27 janvier de 14 h30 à 15 h 30. **Coût: 105 $**

Camp multisports

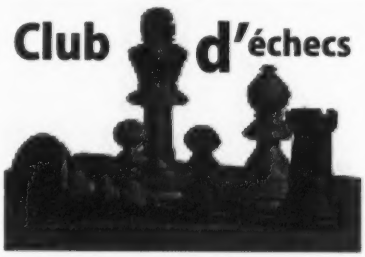
(3e à 5e année)

Cette activité, qui s'adresse aux élèves de la 3e à la 5e année, permettra aux enfants de s'amuser en découvrant plusieurs sports comme le soccer, le ballon-panier et le volleyball. Le camp multisports sera animé par Heather Martin, accompagnée par une équipe de bénévoles. L'activité aura lieu tous les vendredis à compter du 29 janvier de 15 h 10 à 16 h 10. Il y a un nombre maximum de 20 élèves avec dix places réservées pour les garçons et dix places pour les filles. **Coût: 50 $**

Cours gratuits

Afin d'aider les familles pour qui les coûts d'inscription représentent un défi, L'acAdo offrira un cours gratuit pour chaque formation jeunesse offerte dans le cadre de la session hiver-printemps 2010. Pour recevoir un formulaire de demande, communiquez en toute confidentialité avec Marc Allain, coordonnateur jeunesse au CCSA au 453-2731 ou à mallain@centre-sainte-anne.nb.ca. Chaque demande sera évaluée individuellement et les cours gratuits seront accordés aux jeunes répondant le mieux aux critères de sélection.

Est-ce que vous ou votre enfant êtes intéressés à apprendre à jouer du piano? Des cours individuels seront offerts par Isabelle-Andrée Lang en collaboration avec la Maison des jeunes L'acAdo. Le coût pour une session est de 20 $ pour un bloc de 30 minutes. Les cours s'adressent aux futurs virtuoses de tous âges. Vous pouvez vous inscrire auprès d'Isabelle-Andrée Lang au 443-0913.



Le Club d'échecs du CCSA reprendra ses activités le vendredi 15 janvier. Des joueurs de tous les calibres se donnent rendez-vous toutes les deux semaines au CCSA de 18 h 30 à 20 h 30. Des instructeurs seront présents pour enseigner autant aux plus jeunes enfants qu'aux élèves du secondaire.

Tu as le goût d'apprendre à jouer aux échecs, d'améliorer ton jeu ou simplement de jouer pour le plaisir? Viens nous rejoindre à partir du 15 janvier prochain. Le coût d'entrée est de 2 $ par session. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec monsieur Chris Butler au 452-4980.

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 25

Ma VIE

Ray Harris
L8X5T@unb.ca

Le programme COOP

Janvier et ça recommence, mais c'est un peu différent ce semestre. Je suis dans le programme coop, donc je travaille de janvier à avril et je retourne aux études universitaires cet été.

Le but de ce programme est de trouver un endroit où les étudiants peuvent travailler. Lorsqu'ils termineront leurs études, ils auront de l'expérience et de l'éducation à leur curriculum vitae. Ce programme offre de nombreux avantages, comme de l'expérience dans le domaine d'étude, de nombreuses entrevues et une chance de développer des habilités qui ne sont pas nécessairement enseignées à l'université et l'école. Ah, et de l'argent... !

Mais rappelez-vous que dans un de mes articles précédents, je me suis plaint de la façon que les universités fonctionnent concernant l'enseignement et les évaluations. Sinon, relisez cet article (vous les avez certainement tous découpés pour les coller sur votre réfrigérateur... non?).

Bon, le programme coop me donne de l'espoir dans l'avenir de l'éducation. Présentement, c'est complètement optionnel et le seul désavantage est que ça ajoute une année afin d'obtenir son certificat d'études (donc cinq ans au lieu de quatre pour la majorité des étudiants). Le gouvernement aide les compagnies qui embauchent les étudiants en remettant des remboursements pour plus que la moitié du salaire de l'étudiant. Ces compagnies sont donc gagnantes tout comme les étudiants. Les employeurs jouent un autre rôle important: ils considèrent l'expérience de travail cruciale lorsque les diplômés cherchent des emplois.

Oui, les notes sont importantes, elles démontrent jusqu'à un certain point les habilités des étudiants. Mais, le marché du travail offre beaucoup plus d'information sur un individu. Par exemple, le travail d'équipe, la maturité, la capacité de réfléchir dans différents contextes et la mise en pratique des habilités apprises à l'école, pas juste les mémoriser et les répéter sur papier. Donc, pour tous les futurs étudiants, si vous avez l'opportunité de joindre un programme similaire, n'hésitez pas, c'est super.

Ceci étant dit, je ne sais plus de quoi je vais me plaindre au cours des quatre prochains mois, mais je suis certain que je trouverai des sujets très intéressants. Je suis quand même inscrit à deux cours du soir pendant mon programme coop, principalement parce que j'ai peur d'avoir trop de temps libre, d'être seul, du noir et des insectes.

Je pourrai encore rédiger des histoires créatives au sujet des études. Par contre, je crois que la majorité de mes articles seront reliés à ma vie et à ma perception de ce qui a lieu dans les alentours. Je promets que mes prochains articles ne seront pas plates comme celui-ci. En passant, je m'excuse pour le manque total de contenu dans l'article. Voyez-vous, au moment d'écrire ces lignes, je suis en examen (j'ai presque terminé!) et je suis un peu sec dans le cerveau (je vous jure que c'est une expression qui existe!).

Je pourrais me plaindre à propos de la bibliothèque où j'ai étudié jusqu'à minuit les deux derniers vendredis, mais ça fait partie de l'université. Et ceux qui se plaignent du manque de temps ne devraient pas être surpris d'apprendre que l'université demande des efforts.

C'est ridicule, je vais sur Facebook et les messages de la majorité de mes amis sont « Examens ... stress... tellement difficiles » ou quelque chose du genre. Nous sommes tous dans le même bateau et moi aussi j'ai eu cinq examens en douze jours, mais je décide d'étudier au lieu d'informer le monde que j'ai des examens. Bon, je veux dire sans compter cet article dans lequel j'informe tous les lecteurs que je suis en période d'examens. Mais c'est différent car je ne suis pas hypocrite!

Je vais conclure en souhaitant à tous mes fidèles lecteurs (et je sais qu'ils sont très nombreux) une heureuse année 2010! Je ne crois pas aux résolutions donc je ne me suis pas donné un but ou un objectif pour la nouvelle année. Mais si vous êtes différents (comme je le suis), j'espère que 2010 inclut beaucoup de chaussettes et une carte géographique des lacs en Europe!

À la prochaine!

sudoku

No 59

À partir de 8 ans

Règles du jeu:

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 qu'une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases. Vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

					5	7		6
					3	5	4	
	9	5						
					8	3	6	
	2	8	3		4			7
3				6			2	
	7	2			6			4
		3				1		
9		4		3	1			

Réponse en page 13

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 26

Les FABULEUSES recettes de JULIETTE

Juliette
info@centre-sainte-anne.nb.ca

Premièrement, je désire vous souhaiter, du plus profond de mon fond intérieur, une très sublime et extraordinaire année 2010! Amour, argent et surtout la santé... voilà ce que je vous souhaite.

J'espère que vous avez passé un superbe Noël et que le père Noël a été généreux. Mais vous savez que les plus beaux cadeaux qu'on puisse offrir à quelqu'un est une caresse, un sourire, un bonjour... et accompagné d'un chèque c'est encore meilleur! Je rigole...

La plupart des femmes de plus de 40 ans ont presque toutes en commun une idole de la cuisine... le fameux Ricardo. Certaines sont tout simplement obsédées par ce cuisinier si sympathique et surtout, si talentueux avec ses chaudrons et ses ingrédients. Il a le don de proposer des petits plats incroyablement bons et facile à préparer.

Ricardo m'influence considérablement dans ma quête de la perfection culinaire... un peu comme je vous influence.

Donc après la période des Fêtes, si vous êtes comme moi, vous recherchez des recettes rafraîchissantes et surtout... un peu plus santé.

Salade au homard

Pour 4 personnes

1 ou 2 têtes de laitue Boston
4 homards cuits, refroidis et décortiqués
1 mangue, pelée et coupée en lanière
1 avocat, pelé, dénoyauté et coupé sur la longueur
12 pousses d'asperges, cuites, refroidies et coupées en deux sur la longueur
Piment rouge coupé finement (pour la décoration)

Vinaigrette

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
10 ml (2 c. à thé) de miel
45 ml (3 c. à table) de vinaigre de vin blanc
Sel et poivre

Diviser la laitue en portions égales sur quatre assiettes. Déposer également les morceaux de homard dans le centre de chaque assiette. Ensuite, entourer le homard des morceaux de mangue, d'avocat et d'asperges. Terminer en y garrochant délicatement les petits morceaux de piment rouge. Vous pouvez aussi remplacer le homard par du crabe ou des crevettes.

Pour la vinaigrette, dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Verser sur les salades.

Et bon appétit! Je tiens à préciser que cette recette est extraite du magazine Ricardo - *Our 75 Best Summer Recipes* (été 2008).

J'ai un film à vous suggérer, *Julie and Julia*. Inspiré de faits réels, il raconte le séjour en France de la grande cuisinière américaine Julia Child. Cette comédie nous dévoile aussi les aventures de Julie Powell, une jeune secrétaire qui entreprend de réaliser, en une année, 524 recettes de Julia Child. À voir absolument; ce film est disponible sur DVD. Passez un agréable mois de janvier mes amours!

Les TRUCS et ASTUCES de JULIETTE

La nouvelle année est débutée et que vous ayez décidé de perdre du poids ou non, les suggestions de trucs proposés peuvent vous être utiles. Sans originalité, mais d'une simplicité sûre et efficace, combinez-les avec de l'exercice régulier et ils vous permettront de retrouver ou maintenir la forme.

Planifiez à l'avance les repas de la semaine et n'achetez que les ingrédients nécessaires à vos recettes. Vous pourrez ainsi suivre votre menu et éviter la tentation d'aller au restaurant ou de manger des plats pauvres en éléments nutritifs lorsque vous serez en panne d'inspiration. De plus, vous épargnerez de l'argent en procédant ainsi, ce qui n'est pas à dédaigner.

Pour moins manger à chaque repas, posez votre fourchette entre chaque bouchée et mastiquer lentement. La faim disparaîtra plus rapidement sans que vous ne mangiez trop. Et bien sûr, boire beaucoup d'eau avant ou après le repas; en évitant de boire durant le repas, vous vous sentirez moins ballonné.

Pour obtenir des sauces moins grasses, remplacer la moitié de la mayonnaise par la même quantité de yogourt nature dans toutes les sauces demandant de la mayo.

Goût de sucreries? Mangez des fruits séchés comme des raisins secs ou des abricots; ils sauront satisfaire votre envie de sucre naturellement, sans ajouter de matières grasses à votre menu. Et si malgré tout vous avez le goût de sucreries ou de grignotines, succombez plutôt que d'accumuler la frustration. Cependant, prenez un petit bol plutôt que de manger à même le sac. Mieux vaut un petit moment de faiblesse que l'abandon de vos nouvelles habitudes alimentaires.

Une façon originale de rester motivé est de prendre la photo d'une personne à qui vous désirez ressembler physiquement. En collant cette image sur le réfrigérateur, vous serez moins tenté par les friandises ou les grignotines lorsque vous passerez dans la cuisine.

Et pour terminer en humour... il peut arriver après quelques jours que la motivation pour suivre un régime amaigrissant soit moins importante. Afin d'éviter de décrocher, prenez 1 livre (450 g) de beurre dans vos mains et imaginez-vous en train de vous badigeonner avec partout sur le corps! Si vous avez déjà perdu cette quantité de poids, vous n'aurez pas le goût de tout sacrifier en un moment de faiblesse!

janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 27

Centre dentaire de Fredericton,
Votre santé dentaire nous tient à coeur.

Dr Jean-Guy Violette, Dre Chantal Sivret, Dr Rachel Mills
et toute l'équipe du Centre dentaire de Fredericton

vous invitent à vous joindre à notre grande famille.

Notre équipe formée de 5 hygiénistes, 9 assistantes et 6 réceptionnistes se dévouent pour vous offrir un service de pointe. Une gamme de soins vous est offerte, tels : dentisterie générale, couronnes, plombage blanc, endodontie, périodontie, hygiène douce, sédation, extraction des dents de sagesse, correction esthétique du sourire, implants, orthodontie, traitement des problèmes de l'articulation et plus encore...

Chez nous... vous êtes chez vous!

Le Centre dentaire de Fredericton, à votre service depuis 1985.

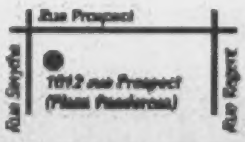
Au plaisir de vous voir!

Centre dentaire de Fredericton
Dr Jean-Guy Violette
Dre Chantal Sivret

453-9191

1012 rue Prospect, Suite G

www.frederictondentalcentre.ca



janvier2010:Layout 1 2010-01-07 07:49 Page 28

Fredericton
198, rue Regent 458-8828

Moncton
305, rue St-Georges
35, avenue Morton 870-6000

www.acadie.com

Caisse populaire Beauséjour

plus haut, plus loin, ensemble